




CHOU ROUGE PATATE DOUCE ET TOFU A LA MOUTARDE

Les légumes de la famille des crucifères ou brassicacées (choux, brocolis, radis, navets, moutarde, cresson, roquette) devraient être consommés au moins 1 ou 2 fois par semaine. Ces supers aliments sont très riches en micro-nutriments et antioxydants, reconnus aliments anti cancer.

1 chou rouge
1 grosse Patate douce
2 pavés Tofu
2 càs tamari ou sel fin
3 càs moutarde
4 càs huile d'olive

sel
poivre ou gingembre
3 càs graines d'anis vert
3 càs persil hâché



 15 minutes
 20 minutes
 6 portions



1. Rincer et trancher le chou en lamelles



2. Plonger au fur et à mesure dans de l'huile d'olive chaude



3. Il y aura un grand volume qui va réduire sous l'effet de la cuisson



4. Peler la patate douce



5. Trancher la patate douce en dés pas trop petits, afin qu'ils restent entiers après cuisson et ne s'écrasent pas.



6. Ajouter les dés de patate douce au chou qui a déjà commencé à réduire de volume



7. Ajouter la moutarde



8. Verser 1 ou 2 verres d'eau par dessus la moutarde et bien mélanger le tout, ce qui donnera un jus à la moutarde.



9. Ajouter l'assaisonnement : sel, poivre ou gingembre avec quelques graines d'anis aux propriétés carminatives (anti-ballonnement) pour contrer l'effet éventuel du chou très riche en fibres.



10. Laisser cuire à feu doux en attendant d'ajouter les ingrédients suivants



11. Dans le même temps, imbiber les pavés de tofu coupés en dés, en les arrosant avec du tamari ou sauce soja et remuer



12. Ajouter le tofu aux légumes et mélanger



13. Ajouter le persil hâché



14. Couvrir et laisser finir de mijoter (environ 10-15 minutes), jusqu'à ce que les patates douces soient assez cuites sans pour autant s'écraser (piquer à la fourchette pour vérifier la cuisson et stopper le feu)



15. Servir chaud ou tiède